

⑰ 健康医療政策課からのお知らせ

問・申 健康医療政策課(笠間市南友部 1966-1) TEL 0296-77-9145



○「ヘルスアップセミナー～おいしく食べて健康に～」

健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんのセミナーです。

食生活を見直したい方は、ぜひご参加ください。

申し込みはこちら

日時	10月29日(火) 午前10時～午後0時30分 受付：午前9時45分
場所	地域医療センターかさま行政棟 会議室(笠間市南友部 1966-1)
内容	健康づくり情報(健康ワンポイントアドバイス、野菜の摂取と減塩のコツを知ろう) 家の味噌汁またはスープの食塩濃度チェック、量と栄養バランスのとれた食事の調理と試食
講師	笠間市ヘルスリーダー
定員	12名(応募多数の場合は抽選)
申込期限	10月17日(木)
持ち物	エプロン、三角巾またはバンダナ、味噌汁またはスープ(よく洗った空瓶やペットボトルに50cc程度入れた物)、筆記用具、水分補給用の飲み物



○こころの健康講座

「精神障害」とつき合いながら生きている、ありのままの姿を知ってほしい、そんな思いから、精神障害がある当事者の方からお話をさせていただきます。

一緒に、当事者の声に耳を傾けてみませんか。

申し込みはこちら

日時	10月30日(水) 午後1時30分～3時 受付：午後1時15分
場所	地域医療センターかさま 行政棟 会議室(笠間市南友部 1966-1)
内容	講話：カミングアウト～精神障害を知っていますか？～ 講師：精神障害地域ケア研究所「風(F00)」で活動されている当事者の方
定員	30名程度
申込期限	10月25日(金)



○健康講座「腰痛予防」

腰痛予防のための体操を理学療法士・作業療法士が紹介します。

実際に体を動かしながら腰痛予防を学び、毎日の健康づくりにお役立てください。

申し込みはこちら

日時	11月6日(水) 午後1時30分～3時
場所	地域交流センターいわま「あたご」多目的ルーム(笠間市下郷 4438-7)
講師	水戸赤十字病院 理学療法士 小笠原 佑輔さん、作業療法士 柿沼 美希子さん
定員	20名(応募者多数の場合は抽選)
申込期限	10月23日(水)

対象 市内在住の方

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話、右上の二次元コードからお申し込みください。

